**Пояснительная записка**

В Российском образовательном пространстве такая форма итоговой аттестации выпускников, как единый государственный экзамен стала реальностью. Экзамены для учащихся – это всегда стрессовые ситуации. Единый государственный экзамен – видоизмененная форма проведения итоговой аттестации выпускников и вступительных экзаменов в вуз. Следовательно, единый государственный экзамен может стать достаточно сильным стрессом для выпускников.

Очевидно, что в этой ситуации выпускник более чем когда-либо нуждается в психологической помощи и поддержке родителей, педагогов, психологов. Идея психологического сопровождения является востребованной и достаточно разработанной в образовательной практике.

Важнейшей характеристикой психологического сопровождения является создание условий для перехода личности к самопомощи; в процессе психологического сопровождения педагог-психолог создает условия и оказывает необходимую поддержку для перехода от позиции «я не могу» к позиции «я могу сам справляться со своими жизненными трудностями» (Г. Бардиер, М. Битянова, В. Мухина, Ю. Слюсарев, Т. Яничева). Суть психологического сопровождения заключается в поиске скрытых ресурсов развития человека, опору на его собственные возможности и создание на этой основе психологических условий для саморазвития личности и адаптации в социуме.

Психологическое сопровождение выпускников в период подготовки и сдачи ОГЭ и ЕГЭ является необходимым направлением работы школьной психологической службы. На сегодняшний день имеется определенное количество материалов для выпускников и педагогов, ориентированных на правовую и организационную, содержательную и методическую подготовку к Единому государственному экзамену. Вместе с тем, эти направления подготовки предполагают лишь инструментальную готовность выпускников и не способствуют формированию психологической готовности к итоговой аттестации. Между тем, при отсутствии психологической подготовки, выпускник знает предмет, умеет решать те или иные задачи, но в итоге не справляется с экзаменационными заданиями, т.к. не уверен в своих силах, не умеет управлять своими эмоциями, не умеет контролировать и регулировать свою деятельность, не овладел навыками, определяемыми особенностями процедуры ОГЭ и ЕГЭ (С.А. Гапонова, К. Дятлова).

Реализация психологического сопровождения подготовки выпускников к экзаменам в форме ОГЭ и ЕГЭ ведется по трем основным направлениям: работа с учениками, педагогами и родителями. По каждому направлению задачи реализации психологического сопровождения будут различаться. Формы и методы работы в некоторых случаях будут пересекаться.

Основные формы работы по всем трем направлениям:

1. Консультирование. Проведение индивидуальных и групповых консультаций с целью психологического просвещения выпускников, учителей, родителей в рамках подготовки к ОГЭ и ЕГЭ.

2. Собрания (педсоветы, родительские собрания, собрания выпускников). В рамках данных мероприятий возможно решение основных задач психологического сопровождения на широкую аудиторию.

3. Информационные материалы. Составление рекомендаций психолога в печатном виде в виде различных памяток, брошюр и т.п. Также в рамках данной работы можно оформить тематические стенды, рассчитанные на разную аудиторию: для выпускников, учителей, родителей. Однако, следует отметить, что информацию на данном стенде в течение учебного года необходимо регулярно обновлять для поддержания интереса целевой аудитории к размещенным материалам.

Данная рабочая программа разработана на основе следующих документов:

1. Закона РФ «Об образовании в РФ» (ФЗ –273);
2. Приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 утвержден Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования ;
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый 06 октября 2010 г. № 373;
4. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. N 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
5. Учебного плана МОУ «Бельская СОШ» 2024-2025 учебный год.

**Актуальность** психологической подготовки к ОГЭ и ЕГЭ трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ОГЭ и ЕГЭ, как форма экзамена появились сравнительно недавно и ввиду внедрения каждый год меняются требования к проведению экзамена, и с тем, что такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей. Все это привело к необходимости создания тренинговой программы, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

Под психологической готовностью к сдаче ОГЭ и ЕГЭ подразумевается сформированность у школьника психологических свойств и социальных компетенций (психофизиологической, личностной технологической, мотивационной, самооценочной), без которых невозможна успешная сдача экзаменов. Такое определение психологической готовности учеников к сдаче ОГЭ и ЕГЭ позволяет работать сразу над тремя задачами, традиционно стоящими перед школьными педагогами-психологами:

- просвещение;

- мониторинг изменений;

- занятия с элементами тренинга.

Их решение обеспечит комплексное психологическое сопровождение учащихся, сдающих. При этом нужно учитывать, что в современной школе проводить длительные занятия со старшеклассниками часто бывает невозможно по ряду причин. Школьники посещают курсы подготовки в институт, элективные занятия для подготовки к определенному предмету (в рамках школьной программы) и т. д. Поэтому данный курс является ускоренной комплексной программой занятий по подготовке учащихся 11-х классов к ОГЭ и ЕГЭ с элементами психологического тренинга.

При подготовке к ОГЭ и ЕГЭ важна психологическая составляющая ОГЭ и ЕГЭ, связанные с ним проблемы психологического характера и возможности психологической поддержки учеников. Также важна психологическая поддержка не только выпускников, а также их родителей, учителей выпускных классов, классных руководителей. Целесообразность данной программы обусловлена задачами модернизации образования.

Программа направлена на обеспечение психолого-педагогического сопровождения всех участников образовательного процесса в современных условиях. Психологически период завершения обучения в школе представляет особую трудность для учеников еще и потому, что это время первого взрослого испытания: оно показывает, насколько выпускники годятся для взрослой жизни, насколько их уровень притязаний адекватен их возможностям. ОГЭ и ЕГЭ радикально отличается от привычной формы проверки знаний, поэтому проблема психологической подготовки выпускников к экзамену приобретает особую актуальность. Данная программа является обобщением опыта практической работы с учениками одиннадцатых классов. Предусмотрен информационный блок для работы с учащимися, педагогами и родителями.

Отличительной особенностью программы является использование научных знаний о поведении человека в стрессовых ситуациях, позволяющее научить детей разбираться в проблемах физических и психических изменений, происходящих в организме во время испытаний.

Научным обоснованием программы являются исследования ученых Г. Айзенка, Э. Берна, Д. Карнеги, И.С. Кона, А. Пиза, К. Левина, Т.А.Немчина

К. Левин внес важнейший вклад в понимание юношеской психологии, рассматривал человеческое поведение как зависящее, с одной стороны, от особенностей личности, с другой – от окружающей её среды. Причём всё это в единстве образует жизненное или психологическое пространство.

Методическим и методологическим обоснованием программы являются труды М.Ю.Чибисовой по психологической подготовке выпускников к единому государственному экзамену и труды Т.А.Немчина по адаптации к различным жизненным ситуациям. Cвоеобразие учебной деятельности каждого ребенка связано с целым рядом его индивидуальных особенностей. Чибисова М.Ю. доцент Московского городского психолого-педагогического университета, кандидат психологических наук, предприняла попытку выделить те группы детей, которые с наибольшей вероятностью могут испытывать затруднения при сдаче ОГЭ и ЕГЭ, и предложила некоторые возможные пути оказания поддержки этим детям.

Необходимость и важность психологической подготовки старшеклассников к ОГЭ и ЕГЭ обусловлена рядом причин:

— наличие ряда особенностей самого ОГЭ и ЕГЭ, требующих от выпускника, кроме предметных знаний, еще и личностной, психологической готовности к его выполнению;

— необходимость сохранения здоровья выпускников, как физического, так и психологического;

— нереалистичность установок, необъективность представлений об ОГЭ и ЕГЭ у старшеклассников, педагогов и родителей.

Системообразующим ориентиром в процессе данной работы является понятие психологической готовности выпускника, которую следует понимать как сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик, поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при сдаче ОГЭ и ЕГЭ, что, в свою очередь, является интегральным результатом работы школы. Успешное прохождение теста в большей степени отражает уровень стрессоустойчивости испытуемого, готовность концентрировать внимание и память и точно действовать в условиях дефицита времени. Учитывая это, необходимо обеспечить психологическое сопровождение учащихся в процессе подготовки, к сдаче единого государственного экзамена формируя соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля. Психотехнические навыки сдачи экзаменов не только повышают эффективность подготовки к

экзаменам, позволяет более успешно вести себя во время экзаменов, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями. Обучение выпускников навыкам аутотренинга, способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения; повышение сопротивляемости стрессу; обучение способам волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам, обучение приемам активного запоминания.

**Психологическая поддержка старшеклассников при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.**

Выделяют следующие цели организации психологического сопровождения учеников в рамках психологической подготовки к экзаменам в форме ОГЭ и ЕГЭ:

1. Ознакомление с процедурой.

2. Формирование адекватного реалистичного мнения о ОГЭ и ЕГЭ.

3. Формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене.

4. Развитие основных навыков, необходимых для успешной сдачи экзаменов.

В рамках реализации первых двух целей педагог-психолог может добиться преодоления процессуальных трудностей выпускников, связанных с недостаточной осведомленностью учеников о процедуре ОГЭ и ЕГЭ. Реализация третьей цели решает задачи преодоления личностных трудностей, формирования адекватной стратегии поведения во время экзамена и снятия эмоционального напряжения перед и в ходе экзамена. Четвертая цель решает трудности, связанные с когнитивными особенностями деятельности выпускников.

Психологическое сопровождение учеников реализуется следующими способами:

1. Психологическая диагностика. Проведение фронтальной диагностики учащихся выпускных классов: выявление детей группы риска, диагностика уровня тревожности. По результатам проведенной диагностики школьный педагог-психолог составляет программу коррекционной работы и программу психологического сопровождения. На этом этапе можно сформировать группу поддержки, состоящую из детей, у которых могут возникнуть трудности в подготовке к экзаменам. Работа с группой поддержки может вестись в рамках индивидуальных или групповых консультаций, проведения тренинговых занятий корректирующей направленности.

2. Индивидуальное и групповое консультирование учащихся. Проведение консультативной работы с выпускниками по преодолению трудностей и развитию навыков, способствующих эффективной сдаче ОГЭ и ЕГЭ: Снятие тревожного состояния, обучение контролю стрессовых проявлений, решение когнитивных и личностных трудностей;

3. Тренинговые занятия с учащимися. Групповые занятия по контролю эмоций, преодолению стрессового состояния (личностные трудности), ознакомлении с процедурой сдачи экзаменов, проведение встреч с выпускниками прошлого учебного года, уже сдавших экзамены (процессуальные трудности), выработка индивидуального стиля работы (когнитивные трудности).

4. Информационная поддержка. Составление, выпуск различной информационной литературы – буклеты, памятки, брошюры. В рамках данного направления также рекомендуется оформление информационного стенда для учеников («Сдаем ОГЭ и ЕГЭ», «В день экзамена» и т.п.).

При разработке программы психологического сопровождения выпускников при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ «Экзамены без стресса» я опиралась на программу занятий по подготовке учащихся одиннадцатого класса к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н.и программу «Путь к успеху» Стебеневой Н., Королевой Н. Разработанная программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ОГЭ и ЕГЭ, кроме того с ее помощью выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Самостоятельным блоком данной программы выступает обучение приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Таким образом, программа позволяет выпускникам научиться эффективно работать и эффективно отдыхать.

**Причины волнения выпускников:**

- сомнения в полноте и прочности знаний;

- сомнения в собственных способностях – умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание;

- психофизические и личностные особенности – тревожность, астеничность, неуверенность в себе;

- стресс в незнакомой ситуации;

- стресс из-за ответственности перед родителями и школой.

**Цель программы**: психологическая подготовка выпускников к единому государственному экзамену. Отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к единому государственному экзамену; обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе, в своих силах.

**Задачи:**

1. Повышение сопротивляемости стрессу, отработка навыков уверенного поведения.

2. Отработка навыков поведения на экзамене.

3. Развитие уверенности в себе.

4. Развитие коммуникативной компетентности.

5. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

6. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.

7. Обучение приемам эффективного запоминания

8. Обучение методам работы с текстом.

9. Обучение навыкам конструктивного взаимодействия.

**Методы и техники, используемые в занятиях:**

* Ролевые игры.
* Мини-лекции.
* Дискуссии.
* Релаксационные методы.
* Метафорические притчи и истории.
* Психофизиологические методики.
* Телесно-ориентированные техники.
* Диагностические методики

**Хронометраж занятий.**

Курс психологической помощи состоит из 10 занятий. В целом каждое занятие рассчитано на 45 минут, однако в некоторых случаях продолжительность занятия может быть увеличена до 1 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Условия проведения: класс или любое другое просторное, хорошо освещенное помещение. Группа формируется из учащихся 9-х, 11 классов.

**Ожидаемые результаты:**

Психологическая готовность участников ОГЭ и ЕГЭ:

1. Снижение уровня тревожности.

2. Развитие концентрации внимания.

3. Развитие чёткости и структурированности мышления.

4. Повышение сопротивляемости стрессу.

5. Развитие эмоционально-волевой сферы.

6. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

7. Развитие навыков конструктивного взаимодействия (и всех психических процессов, необходимых при сдаче ОГЭ и ЕГЭ).

**Виды (направления) работ по психологическому сопровождению:**

1.Диагностика (индивидуальная и групповая (скрининг).

2.Консультирование (индивидуальное и групповое).

3.Развивающая, коррекционная работа (индивидуальная и групповая).

4.Психологическое просвещение и образование: формирование психологической культуры.

5.Профилактика.

6.Экспертиза (образовательных и учебных программ, проектов, пособий, образовательной среды).

Главный принцип организации психологической службы – системность: психолог, реализовывает все 5(6) функций и делает это систематически.

Хотелось бы подчеркнуть, что все положительные моменты ОГЭ и ЕГЭ не сработают в нашу пользу, если мы не учтем важные психологические аспекты, связанные с любым видом тестирования людей. Ученые-психологи считают, что успешное прохождение теста в большей степени отражает уровень стрессоустойчивости испытуемого, готовность концентрировать внимание и память и точно действовать в условиях дефицита времени. Учитывая это, необходимо обеспечить психологическое сопровождение учащихся в процессе подготовки, к сдаче единого государственного экзамена формируя соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля. При этом основную часть работы следует проводить не прямо накануне экзаменов, а значительно раньше, отрабатывая отдельные детали при сдаче зачетов и в других случаях, не столь эмоционально напряженных. Психотехнические навыки сдачи экзаменов не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяет более успешно вести себя во время экзаменов, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

Кто же такой психолог?

Психолог – это тот специалист по психолого-педагогическому сопровождению, который обладает способностью к системному анализу проблемных ситуаций, программированию и планированию деятельности, направленной на их разрешение, соорганизацию в этих целях участников образовательного процесса (ребенок, сверстники, родители, педагоги, администрация) с целью успешного обучения ученика и как следствия успешного сдачи ОГЭ и ЕГЭ, окончания школы и органичного вхождения во взрослую жизнь.

Психологическую подготовку учащихся к сдачи ОГЭ и ЕГЭ нужно считать одним из приоритетных направлений работы психолога, потому, что подготовка ученика к успешной сдачи ОГЭ и ЕГЭ, есть результат не последних двух лет работы, месяцев, дней, а это работа должна проводиться на протяжении всего периода обучения.

Данная форма сдачи экзамена, достаточно новая для нашего общества и здесь надо говорить о том, что не только психологу надо обращать на это внимание, но и учителям, родителям и самим детям. А роль психолога заключается в психологическом сопровождении учебного процесса и всех его участников.

**Цель психологической службы** – формирование системы, способствующей созданию социально-психологических условий для успешного обучения и психологического развития каждого школьника.

Основная идея психологической службы – идея сопровождения, которая направлена на создание психологических условий для успешного обучения и психологического развития.

Стратегии деятельности психолога при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ:

•ресурсно-ориентированная стратегия – поиск сильных сторон и путей использования их на этапе подготовки и на самом экзамене;

•технологически-ориентированная стратегия – освоение некоторой технологии, последовательности действий, обеспечивающих успешность выпускника.

Таким образом, можно сформулировать цель данного исследования следующим образом: разработка и апробация модели психологической подготовки учащихся к ОГЭ и ЕГЭ через систему психологического сопровождения учащихся на всех ступенях обучения.

**Психодиагностическая работа психолога в системе психологического сопровождения учащихся при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.**

Своеобразие учебной деятельности каждого ребенка связано с целым рядом его индивидуальных особенностей: спецификой мышления, памяти, внимания, темпом деятельности, личностными особенностями, учебной мотивацией и т.д.

Выявление детей, имеющих личностные и познавательные трудности при подготовке и сдаче ОГЭ и ЕГЭ, возможно на протяжении всего обучения в школе. Подготовительным этапом для прогнозирования возникновения возможных трудностей при подготовке и сдаче ОГЭ и ЕГЭ можно считать итоги плановой диагностики, проведенной на более ранних этапах.

Психологическая диагностика проводится на каждом этапе психологического сопровождения. Уже в начальной школе мы выделяем группы детей, которые испытывают трудности в обучении. Аналогичные трудности встречаются и при подготовке и сдаче ОГЭ и ЕГЭ. Ранняя диагностика таких трудностей позволяет выявить учащихся «группы риска» при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ и эффективно организовать их психологическое сопровождение на протяжении всего обучения.

В начальной школе с помощью различного психодиагностического инструментария. Проводятся диагностика в начале года с целью выделения группы детей, испытывающих трудности. После чего происходит формирование групп для развивающей работы, разработка системы работы и рекомендаций. В конце года проводится итоговая диагностика с целью определения эффективности работы. В своей работе мы используем следующий блок методик.

В средней и старшей школе продолжается работа по выявлению учащихся «группы риска» при подготовке к ЕГЭ. Выделяются те же группы трудностей обучения, но меняется диагностический инструментарий для их выявления. Проводится диагностика учащихся с 5 по 11 класс, где отслеживается динамика эффективности психолого-педагогического сопровождения. Используется следующий блок методик.

Таким образом, мы осуществляем выявление детей, имеющих личностные и познавательные трудности при подготовке и сдаче ОГЭ и ЕГЭ на протяжении всего обучения в школе. Ранняя диагностика таких трудностей позволяет выявить учащихся «группы риска» при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ и эффективно организовать их психологическое сопровождение на протяжении всего обучения.

Проведение диагностики позволяет оценить результативность работы педагога-психолога, как в течение года, так и на протяжении всего времени обучения отдельного ученика, класса, параллели.

**Консультативная работа психолога в системе психологического сопровождения учащихся при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.**

Одним из направлений работы психологической службы является индивидуальная и групповая консультативная работа. Её задачи:

1. Оказание помощи при трудностях в обучении, общении или психическом самочувствии.

2. Обучение навыкам самопознания, самораскрытия, самоанализа, использование своих психологических особенностей и возможностей для успешного обучения и развития.

3. Оказание психологической помощи и поддержки учащимся.

Консультативная работа психолога школы проводится по следующим направлениям:

1. Консультирование и просвещение педагогов.

2. Консультирование и просвещение родителей.

3. Консультирование школьников.

В свою очередь, консультирование может проходить в форме собственно консультирования по вопросам обучения и психического развития ребенка, а также в форме просветительской работы со всеми участниками педагогического процесса в школе. Консультативная деятельность — это оказание помощи обучающимся, их родителям (законным представителям), педагогическим работникам и другим участникам образовательного процесса в вопросах развития, воспитания и обучения посредством психологического консультирования.

Особенностью консультативной работы психолога по психологической подготовке к ГИА является то, что целью таких консультаций является формирование у обучающихся и их родителей, у педагогических работников и руководителей знаний о проблемах, возникающих у учащихся при подготовке к ГИА, и желания преодолевать трудности обучения; создание условий для полноценного личностного развития и самоопределения обучающихся на каждом возрастном этапе, а также в своевременном предупреждении возможных нарушений в становлении личности и развитии интеллекта.

В целом задача консультативной работы психолога по психологической подготовке к ГИА составляет контроль за возникновением трудностей обучения ребёнка. Указанная задача включает следующие конкретные составляющие:

1) ориентация родителей, учителей и других лиц, участвующих в воспитании, в возрастных и индивидуальных особенностях психического развития ребенка;

2) своевременное первичное выявление детей с различными трудностями обучения и их психологическое сопровождение;

3) составление (совместно с педагогами) рекомендаций по психолого-педагогической коррекции трудностей в школьном обучении для учителей, родителей и других лиц;

4) коррекционная работа индивидуально или (и) в специальных группах при консультации с детьми и родителями;

5) психологическое просвещение всех участников учебного процесса с помощью лекционной и других форм работы.

Перспективной формой организации консультативной работы с педагогами является психолого-педагогический консилиум, который представляет собой организационную форму, в рамках которой происходит разработка и планирование единой психолого-педагогической стратегии сопровождения каждого ребенка в процессе обучения. Консилиум позволяет объединить информацию об отдельных составляющих школьного статуса ребенка, которой владеют педагоги, классный руководитель, школьный медик и психолог, и на основе целостного видения ученика, с учетом его актуального состояния и динамики предыдущего развития разработать и реализовать общую линию его дальнейшего развития и обучения.

**Коррекционно-развивающая работа психолога в системе психологического сопровождения учащихся при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.**

**Цель** коррекционно-развивающей работы психолога по психологической подготовке к ГИА заключается в составлении системы работы с учащимися «групп риска», испытывающими трудности обучения.

Исходя из результатов диагностики учащихся школы, становится ясно, что развивающая работа должна вестись по трём основным направлениям:

1.Развитие познавательной сферы учащихся: внимания, памяти, мышления, воображения и т.д.;

2.Снятие тревожности, формирование адекватной самооценки;

3.Развития произвольности, навыков самоорганизации и самоконтроля.

Кроме этого, в систему коррекционно-развивающей работы по психологической подготовке к ОГЭ и ЕГЭ следует включить следующие направления:

1.Обучение способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения;

2.Повышение сопротивляемости стрессу;

3.Актуализация внутренних ресурсов.

**Психопрофилактическая работа психолога в системе психологического сопровождения обучающихся при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.**

**Целью** психологической профилактики в работе школьного психолога является предупреждение возникновения явлений дезадаптации обучающихся, разработка конкретных рекомендаций педагогическим работника, родителям по оказанию помощи в вопросах воспитания, обучения и развития.

Задачу психопрофилактической работы по психологической подготовке к ГИА можно сформулировать следующим образом: предупреждение трудностей в интеллектуальном и личностном развитии, организацию восстановительных мероприятий, а также осуществление мероприятий по управлению психическим состоянием. Это могут быть следующие направления работы:

•обучение психической саморегуляции;

•формирование уверенности в своих силах;

•выработка навыков мобилизации в стрессе;

•развитие творческого потенциала.

Психопрофилактическая работа осуществляется посредством включения во все виды работ психолога. Это происходит и на развивающих занятиях, и на консультациях, и, естественно, при проведении психологической диагностики.

**Психопросвещение в системе психологического сопровождения обучающихся при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.**

Психологическое просвещение представляет собой формирование у обучающихся и их родителей (законных представителей), у педагогических работников и руководителей потребности в психологических знаниях, желания использовать их в интересах собственного развития; создание условий для полноценного личностного развития и самоопределения обучающихся на каждом возрастном этапе, а также в своевременном предупреждении возможных нарушений в становлении личности и развитии интеллекта.

Задачи психологического просвещения в рамках психологической подготовки к ГИА можно охарактеризовать следующим образом:

•ознакомление родителей с актуальными проблемами детей и сообщение подходящих на данном этапе развития ребенка формы детско-родительского общения;

•создание условий для получения необходимых психолого-педагогических знаний и навыков, которые помогли бы педагогам в работе с учащимися, имеющими трудности обучения;

•вооружение учащихся знаниями о своих психологических особенностях и умениями эффективно организовывать свою учебную деятельность в соответствии с этими особенностями;

•информирование учащихся и их родителей о процедуре проведения ГИА.

Нами осуществляются следующие формы просветительской работы:

•проведение классных часов, где учащиеся узнают о способах саморегуляции и самоорганизации, способах снятия тревожности, особенностях возрастного развития;

•проведение родительских собраний вмести с детьми, где можно обсуждать возникшие проблемы, вопросы сообща.

**Примерный календарный план работы педагога-психолога с обучающимися по психологическому сопровождению подготовки к ОГЭ и ЕГЭ.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Виды деятельности** | **Содержание** | **Цель** | **Сроки** |
| 1. |  | Составление и утверждение плана работы по подготовке выпускников к ОГЭ и ЕГЭ . |  | сентябрь |
| 2 | Работа с учащимися 9-х, 11-х классов  Диагностика. | Диагностика эмоционального состояния и выработка индивидуальных рекомендаций для учащихся по способам успешной сдачи экзаменов (самодиагностика, лекция)  Тест Филлипса. | Выявление уровня тревожности выпускников. | октябрь-ноябрь |
|  |  | Тест «Стресс»  Анкета | Выявление уровня стресса у выпускников. |  |
|  |  | Тест «Моральная устойчивость» | Выявление уровня моральной устойчивости. |  |
|  | Практическая работа | Подготовка рекомендаций выпускникам по подготовке к ОГЭ и ЕГЭ | Дать рекомендации по подготовке к экзаменам |  |
| 2. | Индивидуальные и групповые занятия (по запросу) | Как лучше подготовиться к экзаменам | Сообщить об эффективных способах подготовки к экзаменам | октябрь |
|  |  | Поведение на экзамене | Дать рекомендации по поведению во время подготовки и в момент экзамена. |  |
|  |  | Память и приёмы запоминания. | Знакомство с приёмами запоминания, характеристиками памяти |  |
|  |  | «Эффективные способы запоминания большого объёма учебного материала» | Сообщить об эффективных способах запоминания большого объёма материала. |  |
|  |  | «Способы саморегуляции в стрессовой ситуации». Сказка «Страус» | Дать рекомендации по саморегуляции в стрессовой ситуации. Помочь учащимся осмыслить собственную модель поведения в кризисной ситуации. |  |
|  | Занятие с элементами арттерапии | «ГИА: с чувством, с толком, с расстановкой» (9кл)  «Как сохранить спокойствие» (11кл.) | Рекомендации по сохранению спокойствия во время экзамена и во время подготовки к нему. | март-апрель |
|  | Оформление стенда для выпускников | «Время вспомнить о ОГЭ и ЕГЭ ». | Информация по подготовке к экзаменам. | январь-февраль |
| 3. | Работа с родителями выпускников | «Психологические особенности подготовки к ОГЭ и ЕГЭ».  «Как противостоять стрессу». | – познакомить родителей с правилами и порядком проведения итоговой аттестации, в том числе единого государственного экзамена;  – проанализировать подготовленность детей к предстоящим испытаниям;  – дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации. | февраль-март |
|  | Практическая работа | Подготовка методических рекомендаций родителям. Памятка. | – дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации. | февраль-март |
|  | Консультации | Индивидуальное информирование и консультирование по вопросам, связанных с ОГЭ и ЕГЭ. | Оказание помощи по вопросам, связанных с подготовкой к ОГЭ и ЕГЭ. | В течение года |
| 4. | Работа с учителями -предметниками | Совместное изучение индивидуальных особенностей учащихся (по запросу) | выработка оптимальной стратегии подготовки к экзамену в форме ОГЭ и ЕГЭ. | В течение года |
|  | Практическая работа | Подготовка методических рекомендаций учителям – предметникам по подготовке выпускников к ОГЭ и ЕГЭ . Памятка. | – предложить рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам. |  |
| 5. | Работа с классными руководителями. | Психологическая помощь в период подготовки к ОГЭ и ЕГЭ. | Рекомендации учащимися по подготовке к экзаменам. | В течение года |
|  | Практическая работа | Подготовка методических рекомендаций классным руководителям по подготовке выпускников к ОГЭ и ЕГЭ . Памятка. | – предложить рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам. |  |
| 6. | Нормативная документация | Оформление протокола родительского собрания. |  | февраль-март |

**Тематическое планирование занятий по подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **месяц** | **Тема занятий** | | **Формы работы, используемые методики** | |
| 1 | сентябрь | Знакомство.  Создание групповой сплоченности.  Принятие правил работы группы  Формирование положительного настроя на работу. Формирование единого рабочего пространства | | Групповая.  Упражнение «Комплимент», Дискуссия на тему «Возможности, которые предлагает нам жизнь», Упражнение «Молодец!» | |
| 2 | октябрь | Актуализация проблем при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ (мини-упражнения)  Диагностика эмоционального состояния и выработка индивидуальных рекомендаций для учащихся по способам успешной сдачи экзаменов (самодиагностика, лекция) | Индивидуальная, групповая.  Упражнение-разминка «Ассоциации – 1», «Ассоциации – 2», методика многомерной оценки детской тревожности (МОДТ) Е.Е. Ромицына | |
| 3 | ноябрь | Диагностика уровня осведомленности учащихся о процедуре сдачи ОГЭ и ЕГЭ. | Индивидуальная.  Тест О.В. Ереминой | |
| 4 | декабрь | Как лучше подготовиться к занятиям.  Упражнения для стимуляции познавательных способностей | Индивидуальная, групповая.  Тест «Моральная устойчивость», Мини-лекция «Как готовиться к экзаменам», Медитативно-релаксационное упражнение – «Храм тишины» | |
| 5 | январь | Арт-терапия.  Как повысить  стрессоустойчивость | Индивидуальная, групповая.  Упражнения «Преодоление» | |
| 6 | февраль | Поведение на экзамене.  Способы снятия нервно-психического напряжения.  Прощай, напряжение | Индивидуальна, групповая. Мини-лекция «Как вести себя во время экзаменов», Дискуссия в малых группах | |
| 7 | март | Память и приемы запоминания (часть 1).  Как бороться со стрессом. | Индивидуальна, групповая. Упражнение «Комплимент», Упражнение: «На льдине», Мини-лекция: Память. Приемы организации запоминаемого материала. | |
| 8 | апрель | Память и приемы запоминания (часть2).  Эмоции и поведение. | Индивидуальна, групповая. Мини-лекция: Методы активного запоминания, Упражнение «Я хвалю себя за то, что...» , Упражнение «Покажи пальцем» | |
| 9 | апрель | Методы работы с текстами.  Как управлять своими эмоциями | Индивидуальна, групповая. Упражнение. Работа с текстом, Упражнение «Пустой стул». | |
| 10 | май | «Я уже сдал экзамены (успешно)»  Занятие «как справиться со стрессом» | Индивидуальна, групповая. Методика многомерной оценки детской тревожности (МОДТ) Е.Е. Ромицына. | |

**Литература, используемая при подготовке тренинга:**

1. *Анн Л. Ф.* Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2019. – 271 с.

2. *Вачков И.В.* Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2019. – 224 с.

3. *Грачева Л.В.* Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – Спб.: Речь, 2019. – 120 с.

4. *Евтихов О.В.* Практика психологического тренинга. – Спб.: Речь, 2020. – 256 с.

5. *Заморев С.И.* Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2020. – 135 с.

6. *Макартычева Г.И.* Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2021. – 192 с.

7. *Ромек В.Г.* Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – Спб.: Речь, 2019. – 175 с.

8. *Стебенева Н., Королева Н.* Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену «Путь к успеху»

9. *Шевцова И.В.* Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2022. – 144 с.

10. *Шурухт С.М.* Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Речь, 2021. – 112 с.

11.*Шевцова И.В.* Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2019. – 144 с